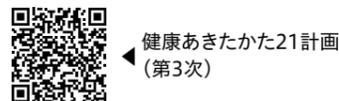


自分も身近な人も ころの健康づくり

市では「健康あきたかた21計画」(第3次)を策定し、皆さんの健康推進に取り組んでいます。今回は、「ころの健康づくり」に関連したアンケート結果(2023年健康づくり市民アンケート)を基に、皆さんができる対策などを紹介します。



40代が最も
「眠れていない」
と感じている人が多い

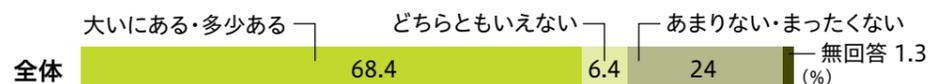
◎ よく眠れますか？



40代は、仕事や子育てなどで生活リズムが乱れやすく、働き盛りの時期でもあり、慢性的な睡眠不足に陥りやすい傾向があります。

約7割の方が
1か月以内に
ストレスを感じた
ことがある

◎ 精神的ストレス(不安、悩み、苦勞、イライラなど)を最近1か月以内に感じたことがありますか？



原因のTOP3は、①「仕事や職場に関すること」②「将来・老後のこと」③「自分の健康・病気」でした。

特に
80代以上の方が
ストレスや悩みを
うまく発散
できていません

◎ 精神的ストレスがあったとき、何らかの方法で発散・解消できていますか？



年齢別では「80代以上」、男女比では「男性」が悩み事を相談できる人や場所がない方が多いことが分かりました。

ころを健康に保つために

一人一人ができること

- 生活習慣を整え休養や睡眠を十分とる。
- 自分に合ったストレス対処法や生きがいを見つける。
- 悩みを抱えず、家族や友人、相談窓口などに相談する。
- 自分のストレスサインに早めに気づき、かかりつけ医を受診する。



身近な人のためにできること

- あいさつなど近所で声を掛け合う。
- 行事やイベントなどで地域内の触れ合いの機会を作る。
- ころの不調を感じている人を見掛けいたら適切な相談窓口につなげる。
- 事業所内の従業員の健康状態に気を配る。



相談・問い合わせ 健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633 ※その他の相談窓口は27ページに掲載しています。

今日の

市長 コラム



「あきたかた二十歳のつどい」に出席して

こんにちは。市長の藤本悦志です。

1月12日(日)に行われた「あきたかた二十歳のつどい」に初めて出席しました。友人たちとの再会に笑顔があふれる参加者の皆さんを見てると胸が暖かくなるとともに、自分が20歳だった頃を思い返しました。

30年以上前になりますが、平成の初期でバブル景気は過去のものとなっており、就職氷河期と言われる時代が始まりつつありました。当時は「終身雇用」や「年功序列」が一般的な価値観として浸透

していましたが、情報通信技術の急速な発展などとともに個人のキャリア選択が重視され多様な働き方が可能な時代へと大きく変化しました。

このことは、必ずしも都会に住み、働き続けなくても良いともいえます。私としては、進学や就職で安芸高田市を離れても、いずれ戻ってきてもらいたいと願っています。次の世代を担う若者に、希望をもってバトンを受け取ってもらえるよう「安心して住み続けられるまち」の実現に向け、全力で取り組む強い覚悟を改めて持ったところです。

子どもが主役！

未来をつくる 学びのチカラ

美土里中学校



市内の小中学校で行われている“学び”を紹介します



会話が途切れたときのために質問を用意するなど、しっかりと準備をして臨みました。

韓国の中学生と英語で交流

「話すこと」に重点を置いた学び

美土里中学校では、校外とのつながりを通じて生徒の成長を促しています。その一環で、広島県教育委員会の「英語で世界とつながる」プラットフォーム事業に参加し、昨年12月、韓国のファソン中学校とオンライン交流を実施しました。1か月かけて準備を行い、1年生は自己紹介、2年生は広島、3年生は日本文化を英語で紹介。実際の会話を通じて「伝える」体験を重ね、生徒たちは英語を使う意欲や国際的な視野を広げています。



(左)2年生 佐々木 大楓さん 英語がうまくなくても、一生懸命伝えようとしていたり、分かろうとすれば、意外と会話が成り立つんだなと思いました。日本と異なる文化を感じ

- じられたので、もっと外国の人と話してみたいと思いました。
- (中)2年生 西原 琥太郎さん 好きな食べ物を聞いたら知らない韓国料理で、興味が湧きました。英語は得意だと思っていたけれど、質問をするときに言葉に詰まってしまい、もっとスムーズに英語が出てくるようにしたいと感じました。
- (右)2年生 増田 瀬那さん 普段の友達との会話とは違い、韓国のことを知る新鮮さや驚きがありました。スライド作りでは、色使いなど楽しく見られる工夫をしました。もっと他国の人と交流して、文化や伝統に触れてみたいです。

問学校教育課 学校教育指導係 ☎お太助フォン 42-5628